

# Cómo cuidar la tiroides



**SEMG**  
Sociedad Española de Médicos  
Generales y de Familia

## Equilibrio hormonal

Cuidar la tiroides es esencial para el equilibrio hormonal, el metabolismo y la energía general.

Aquí tienes algunos consejos clave para mantenerla saludable:

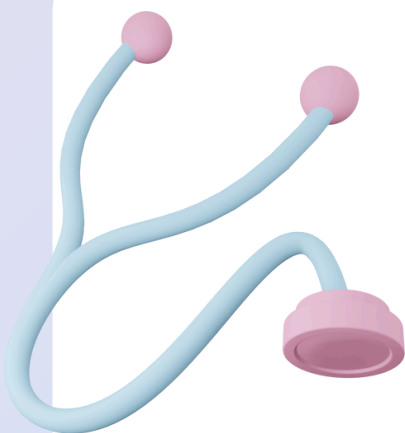


## Nutrición adecuada



- **Yodo:** Fundamental para producir hormonas tiroideas. Consúmelo con moderación (sal yodada, algas, pescados).
- **Selenio:** Ayuda a convertir la hormona T4 en T3 (nueces de Brasil, atún, huevos).
- **Zinc:** Apoya la función tiroidea (semillas, legumbres, frutos secos).
- **Evita el exceso de soja y crucíferas crudas** (col, brócoli, coliflor) si tienes hipotiroidismo no tratado, ya que pueden interferir en la función tiroidea.

## Controla tu salud



- **Chequeos periódicos:** Un análisis de sangre con TSH, T3, T4 y anticuerpos tiroideos es ideal si tienes síntomas o antecedentes familiares.
- **Observa síntomas:** Fatiga, caída de cabello, cambios de peso, frío o calor excesivos, problemas menstruales... pueden ser señales.

## Estilo de vida saludable

- **Reduce el estrés:** El cortisol elevado puede interferir con la función tiroidea.
- **Duerme bien:** El sueño regula el eje hormonal en general.
- **Evita toxinas:** Plásticos con BPA, pesticidas y metales pesados pueden alterar la tiroides.

